

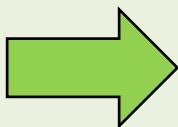


皆さまこんねにちは、理学療法士統括マネージャーの数野です。毎日、コロナ・コロナと大変な日々をお過ごしのことと思います。そんな中、家から一步も外に出られないため、体力が落ちたり、ストレスが溜まっているという声が聞こえてきます。そんな皆さまの声に対応するため、自宅で出来る体操をまとめてみました。臥位編・座位編・立位編に分かれていますので、少しずつご紹介していきます。どの体操も10回×3セットを目標に無理せずにやってみてください！

ホームエクササイズ 臥位編① 頭上げの運動

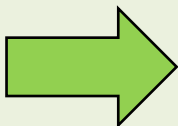


① 両膝を立てて



② 頭を上げながら、両手を両膝に向かって伸ばしましょう ※目線はおへそへ

こんにちは、きいちです
今からご紹介する運動は
10回×2～3セット
を目安にして無理せずに
実施してください！
つばさ君、僕には今度⚽
サッカーを教えてね！



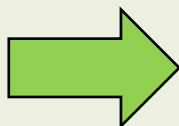
※首が疲れてしまう人は、手を頭の後ろで組んで行ってください



ホームエクササイズ 臥位編② 頭上げ十回旋の運動（左右）



① 両膝を立てて



※目線はおへそへ

② 頭を上げながら、右手を左膝へ
左手を右膝へ

7つの漢字を使い二字熟語をしりとりで作ります。できた二字熟語の右側の漢字が次の二字熟語の左側の漢字になります。答えの最初と最後の漢字は1度しか使いません。うまく繋がるようにマスを埋めてください。

色 騷 紙 倒 音 面 立

問題
⑳

騷	▶		▶		▶		▶		▶		▶	
---	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

※答えは
8月号で！

※ こんねさぷり5・6月号 問題⑱の答えは 書物⇒物議⇒議論⇒論文⇒文才⇒才能 でした。

こねの半日の流れです 午前と午後をお選びいただけます

午前の部 9:00 ~ 12:05		午後の部 13:20 ~ 16:25	
9:00	事業所到着 体温確認・バイタルチェック	13:20	事業所到着 体温確認・バイタルチェック
9:20	準備運動・ウォーミングアップ	13:40	準備運動・ウォーミングアップ
9:30	個別機能訓練・運動器機能向上訓練 筋力トレーニング・バランス訓練・歩行訓練・ 日常動作訓練などの内容を休憩しながら個人の能力や体力に合わせて実施します。また、定期的に評価や面談などもこの時間に行います。	13:50	個別機能訓練・運動器機能向上訓練 筋力トレーニング・バランス訓練・歩行訓練・ 日常動作訓練などの内容を休憩しながら個人の能力や体力に合わせて実施します。また、定期的に評価や面談などもこの時間に行います。
11:50	整理体操・クールダウン	16:10	整理体操・クールダウン
12:05	帰宅	16:25	帰宅

地域密着型通所介護利用料金表				介護予防・日常生活支援総合事業利用料金表				
地域密着型通所介護費	所要時間 3時間以上 4時間未満	要介護1	409円/回	通所型サービス費 (独自)	事業対象者・要支援1	1,655円/月		
		要介護2	469円/回		事業対象者・要支援2	3,393円/月		
		要介護3	530円/回	運動器機能向上加算		225円/月		
		要介護4	589円/回	サービス提供体制強化加算(Ⅰ)イ	要支援1	72円/月		
		要介護5	651円/回		要支援2	144円/月		
個別機能訓練加算(Ⅰ)		46円/回		介護職員処遇改善加算(Ⅰ)				総単位数の5.9%
個別機能訓練加算(Ⅱ)		56円/回		介護職員等特定処遇改善加算(Ⅰ)				総単位数の1.2%
サービス提供体制強化加算(Ⅰ)イ		18円/回		1回90分間 自己負担200円(利用回数は週に1~2回) ※提供時間は事業所によって異なりますので予約・契約時にご確認ください。				
介護職員処遇改善加算(Ⅰ)		総単位数の5.9%						
介護職員等特定処遇改善加算(Ⅰ)		総単位数の1.2%						

総合事業 通所型サービスA(荏崎市・甲斐市)

- ※1 営業日:月曜日~金曜日(祝日は営業しています) ※年末年始(12月29日~1月3日)はお休みします。
- ※2 各サービス共通で、介護保険負担割合証の利用者負担の割合により、利用料金が1・2・3割の負担額に分かれます。
- ※3 要支援1の方は1回/週、要支援2の方は2回/週の利用制限があります。 ※4 こね千塚ご利用の方は1単位:10.14円になります。

□ デイサービス リハビリテーションこね藤井・中下条 合計料金	要支援1	2,090円/月	要支援2	4,029円/月					
要介護1	567円/回	要介護2	631円/回	要介護3	696円/回	要介護4	759円/回	要介護5	826円/回
□ デイサービス リハビリテーションこね千塚 合計料金	要支援1	2,039円/月	要支援2	3,922円/月					
要介護1	554円/回	要介護2	619円/回	要介護3	685円/回	要介護4	749円/回	要介護5	817円/回

※ 荏崎市・甲斐市 通所型サービスAの空き状況は各事業所にお問い合わせください。

事業所名	曜日	現在の週間利用状況						土曜日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日		
こね藤井 地域密着型通所介護 現在の週間利用状況 (午前・午後 各10名定員)	午前	8名 男性4/女性4	9名 男性2/女性7	8名 男性3/女性5	10名 男性4/女性6	10名 男性4/女性6	0名	
	午後	10名 男性6/女性4	8名 男性4/女性4	9名 男性5/女性4	8名 男性3/女性5	6名 男性4/女性2	0名	
こね中下条 地域密着型通所介護 現在の週間利用状況 (午前・午後 各15名定員)	午前	15名 男性11/女性4	13名 男性5/女性8	9名 男性4/女性5	10名 男性4/女性6	15名 男性8/女性7	0名	
	午後	14名 男性4/女性10	14名 男性6/女性8	11名 男性5/女性6	10名 男性5/女性5	15名 男性8/女性7	0名	
こね千塚 地域密着型通所介護 現在の週間利用状況 (午前・午後 各18名定員)	午前	15名 男性5/女性10	18名 男性11/女性7	13名 男性3/女性10	17名 男性8/女性9	16名 男性11/女性5	0名	
	午後	16名 男性11/女性5	16名 男性6/女性9	11名 男性9/女性2	15名 男性3/女性12	16名 男性6/女性10	0名	

定員枠にまだまだ空きがありますのでご利用希望の方はご連絡ください!



株式会社 Conne

〒407-0001 荏崎市藤井町駒井2658-1
TEL:0551-45-7817
FAX:0551-45-7819

デイサービス リハビリテーションこね中下条

〒400-0124 甲斐市中下条1928-1
TEL:055-288-9961
FAX:055-288-9962
事業所番号:1971700776

山ちゃんです



デイサービス リハビリテーションこね藤井

〒407-0001 荏崎市藤井町駒井2658-1
TEL:0551-45-7817
FAX:0551-45-7819
事業所番号:1970900328

まえちゃんです



デイサービス リハビリテーションこね千塚

〒400-0074 甲府市千塚三丁目1-43
TEL:055-269-8575
FAX:055-269-8576
事業所番号:1990100784

Kちゃんです

